

市民活動、交通防犯、消費生活の3イベントが同時開催



ひまわり劇団による交通安全寸劇

笑いの渦に巻き込みながらも、わかりやすく、しっかりと交通事故にあわないためのポイントが紹介されました。

続いての市民活動報告会では、北灘地区自治振興会の上原会長、鳴門ノルディックウォーククラブの福池副会長、鳴門市消費者協会事務局の野村さんから、各団体が日頃取り組んでいる活動について報告、発表が行われました。短い時間の中でしたが、発表者のみなさんの熱い思いと、この日のために、練り上げられたプレゼンテーションが会場の皆さんへと伝わり、熱気あふれる報告会となりました。



北灘地区自治振興会 上原さん



鳴門ノルディックウォーククラブ 福池さん



鳴門市消費者協会 野村さん

続く消費生活に関する講演会では、落語家の林家染二さんが、悪質商法の手口とその対策に対する紹介の後、その講演の内容を取り入れた創作落語を披露され、会場を埋め尽くした多くの来場者には、寄席の雰囲気味わいながらも、自然と悪質商法にだまされない心構えや対策を学べる良い機会となりました。



林家染二さん講演会



消費者の市 即売コーナー



市民活動団体パネル展示場

また、午前中から開場された、第二会議室では、レンコン、わかめなどの地域産物や石鯛などの共同購入品を即売する消費者の市や消費生活に関する展示などを行う消費生活展が、同じく第三会議室では、市民活動団体によるパネル展示などのマッチングコーナーや、交通防犯コーナーなどが設けられ、3イベントの同時開催による、活気に満ちたイベントとなりました。

We Love **なると**

まちづくり活動応援補助金 活動団体報告

平成 29 年度

実施事業を紹介！

——— 市制施行 70 周年鳴門市観光・健康づくり事業

～観て・聞いて・感じよう鳴門いきいきウォーキング～

鳴門ノルディックウォーククラブ 会長 柳澤 幸夫



「鳴門ノルディックウォーククラブ」は平成 29 年 2 月に結成された新しい団体です。本会の目的は、鳴門市民にポールを使用したノルディックウォークを広めることで、市民の健康増進に寄与することとしています。会員は鳴門市の市民を中心に医療や福祉分野で活動している方を含め、約 60 名です。

近年、高齢化とともに要介護状態になる人々が増えています。その原因には、食生活や運動習慣などを原因とする生活習慣病の増加、転倒・骨折、認知症、関節疾患などの増加、高齢者ではサルコペニア（加齢性筋肉減少症）やフレイル（虚弱）などが関係しています。これらの多くは複合的に関連しており、より早期からの予防・改善に向けた取り組みが重要とされています。効果的な運動として、是非お勧めしたいのがポールを使用したノルディックウォークです。膝関節や腰部など関節痛を有する高齢者の方にも運動継続が可能であることや、腕を使用することで有酸素運動の効果を増加させることができるため、非常に有用な運動であるといえます。したがって、私たちの団体はこのノルディックウォークを用いることで疾病の一次予防や二次予防に大きく寄与できると考え、地域での普及を目標に活動しています。

平成 29 年 4 月に、We Love なるとまちづくり活動応援補助事業の採択を受け、「市制施行 70 周年鳴門市観光・健康づくり事業～観て・聞いて・感じよう鳴門いきいきウォーキング～」をスタートしました。大きな柱は 2 つあります。1 つ目は「ノルディックウォーク観光体験ツアー」と題し、市民の協力のもと、観光スポットを巡る地域別ウォーキングコースを設定し、観て、聞いて、自然を感じながら歩くことで、観光地鳴門の魅力発見、健康増進としてのノルディックウォークを広げていくこととしました。6 月に南浜地区（45 名）、9 月に里浦地区（34 名）、11 月に土佐泊地区（31 名）、1 月に大麻地区（27 名）で実施しました。

次に、2 つ目としてノルディックウォークの効果を検証するために、30 名の市民を公募し、継続的に運動した場合の変化を比較する検証を行いました。30 名の市民に ICT（情報通信技術）を利用した通信型活動量計を配布し、徳島文理大学、小川病院と連携して効果検証を行いました。結果、活動量が増え、筋力や運動パフォーマンスが改善され、大きな成果を上げました。すでに他の地域では、ノルディックウォークを使用して 1,000～3,000 人規模で効果検証がなされ、市の医療費削減や市民の自己管理型の健康づくりに成功を収めているところが国内で出てきており、非常に注目されています。まだ、徳島では実施されていません。今後、クラブとしても鳴門市に貢献できるように継続し活動していきたいと思えます。



なると遊山箱事業



なるとも 代表 橋本 友里

私たち「なるとも」は、徳島・鳴門を中心に、市民参加型のイベントやワークショップの企画運営を行う団体です。鳴門出身の県外で活動する者、鳴門への1ターン者、またその友人や仲間が中心となり、地域資源（ヒト・モノ）を活かしたまちの個性、魅力を発信し、関わる人々が、新しい活動・活躍の場を作っていくことを目指しています。

中心活動である遊山箱事業は、木でできた伝統のお弁当箱「遊山箱」を題材に、遊山箱創作・イベントの開催を行うものです。遊山箱について説明しますと、発祥はここ徳島県であり、江戸～昭和の中頃まで日常的に使われていた子どもたちのお弁当箱で、かつての貧しい時代にはその中に親や近所の人のごちそうを詰めてくれ、野山に遊びに出かけたのがとても楽しい思い出だったといえます。ですが現代では、県内で使用されることが少なくなり、このステキな固有文化をもっと広めていきたいとの思いで、現代風にアレンジした企画が、①遊山箱づくりワークショップと②遊山箱スタンプラリーです。

①遊山箱づくりワークショップ

鳴門市内で開催されるイベント等に出展し、遊山箱づくりワークショップを行っています。県内産の木材キットを参加者自身が組立て・飾り付けを思い思いに行います。参加者にとっては、自分だけのこの世にたった1つの遊山箱が出来上がります。ワークショップの際には、遊山箱の歴史や文化の説明やクイズを行う事で、自分の箱や地元に対しての愛着が湧くような取り組みも行なっています。



②遊山箱スタンプラリーイベント

今度はワークショップで作成した自分だけの遊山箱を持って、イベント会場である商店街に行きます。会場イベントマップを受け取ったら、そのマップに記載されているお店を回ります。参加者がお店にきたら、店員さんはマップにスタンプを押し、駄菓子・雑貨など、各店舗で用意した参加賞を渡してくれます。参加者は、もらった参加賞を遊山箱に詰めて、次のお店に向かいます。行きたいお店を回り終わったらゴールとなります。単にお店を訪問するだけでなく、「こんにちは」「ありがとう」などの挨拶をするようになり、これまで付き合いのなかったお店の方々とも知り合いになることができます。

ワークショップとイベントを通して、作る楽しみ、伝統文化や地元への愛着、地域やイベント参加者との交流、商店街のにぎわいがうまれます。徳島が本来持つ文化やあたたかさを生かして、今後も遊山箱を通じた活動を広めていけたらと考えています。

平成30年度 WeLoveなるとまちづくり活動応援補助金事業選考検討会（応募団体による公開プレゼンテーション）を開催します！

平成30年3月17日（土）

活動報告は、「市民協働のまちづくり」のウェブサイトでも紹介しています。

[鳴門市 市民協働のまちづくり](#)



「鳴門の元気」 ★NPO・ボランティア団体活動パネル展★

平成30年3月19日（月）～30日（金）

場所 鳴門市役所本庁2階
市民ギャラリー



市民活動団体紹介

鳴門教育大学手話サークル ぱびぷぺぼ



鳴門教育大学手話サークル「ぱびぷぺぼ」は、手話技術の習得、向上を図るとともに、他大学の手話サークル及び聾者の方々等と幅広く交流を図ることを目的に活動しています。普段の活動は、手話の学習会が中心です。

手話を使ったゲームをしたりして、楽しく手話を学んでいます。また、講師の先生方に手話を教えていただくこともあります。

また、県内のさまざまなボランティアに参加しています。徳島市では毎年「やまびこのうた」というイベントに参加し、詩の手話通訳をしています。「やまびこのうた」は、心身に障がいを持つ人たちから詩を募集し、朗読で発表するイベントです。障がいを持つ人たちが日頃、胸の奥にしまいこんでいる願いや悩み、喜びや愛する人への言葉などを、メッセージとして広く伝える目的で企画されています。

鳴門市では老人ホームで手話コーラスを披露しており、お年寄りの方と交流をしています。11月には障害者交流プラザで開催された手話まつりに参加し、手話コーラスを披露したり、他大学の手話サークルや参加者とともにゲームや会話を楽しみました。最近では昭和児童館の子どもたちとも交流があり、さまざまなイベントに参加しています。多くのボランティアを経験して、今までの大学生活では知り合えなかった人々との出会いや、新しい交流が生まれたということにうれしさを感じています。また、さまざまな方と交流を通して、手話サークルへの充実感をとても感じています。



このように、鳴門教育大学手話サークル「ぱびぷぺぼ」は多くの人とのつながりを大切にしています。今後も手話技術の向上を図るとともに多くの人々と交流を深めていくことができるボランティア活動を行っていきたいと考えています。

～NPO法人紹介～

鳴門市に新しいNPO法人が誕生、また、1法人が本市に事務所を移転しました！みなさん、よろしくお願いします。



NPO法人が誕生！

◇徳島県広域健康スポーツクラブ

【事務所】鳴門市撫養町木津 1117 番地の 3

【理事長】吉岡 勲

【目的】県民及び会員に対して、シルバー大学院で習得した知識と技術を活かし、スポーツ・レクリエーション活動の普及振興に関する事業を行い、生涯健康スポーツ社会の実現に貢献することを目的とする。

事務所を移転！

◆日本心理手技療法士会

【事務所】鳴門市瀬戸町明神字越浦 146 番地

【理事長】森岡 康司

【分野】保健・医療・福祉
職業能力・雇用機会

【事業】①手技療法士・心理療法士等による公共福祉貢献事業
②手技療法士、心理療法士に関する技術・地位向上や就職、盛業支援事業